



## **Tinjauan Pustaka Supervisi Holistik dalam Al-Qur'an dan Hadits: Implikasi Model Supervisi Pendidikan Islam**

Annida Afifah, [annida2357@gmail.com](mailto:annida2357@gmail.com), UIN Antasari Banjarmasin

Muhammad Ridho, [mhmd882@gmail.com](mailto:mhmd882@gmail.com), UIN Antasari Banjarmasin

ARTIKEL INFORMATION	ABSTRACT
<p><b>Received:</b> 2025-11-28</p>	<p><i>Penelitian ini mempelajari dasar teori pembinaan fisik yang berlandaskan iman dalam Islam, dengan fokus pada penggabungan pendidikan jasmani dan nilai-nilai spiritual guna mencapai keseimbangan yang holistik antara aspek jasmani, mental, dan rohani di tengah era globalisasi serta Revolusi Industri 4.0. Latar belakang penelitian menunjukkan bahwa masyarakat Muslim cenderung mengesampingkan kesehatan fisik karena penekanan yang berlebihan pada pendidikan rohani, sehingga diperlukan pendekatan berbasis iman untuk mengatasi permasalahan seperti stres dan gaya hidup yang tidak sehat. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis konsep kesehatan holistik menurut Maqasid Syariah, ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadis yang berkaitan dengan pembangunan tubuh yang sehat, serta model supervisi pendidikan Islam modern. Metode yang digunakan adalah metode penelitian kepustakaan, dengan sumber primer berupa Al-Qur'an, Hadis, dan kitab klasik Islam, serta sumber sekunder berupa buku, jurnal, dan artikel ilmiah. Analisis data dilakukan secara kualitatif deskriptif dengan metode klasifikasi tema dan interpretasi komparatif, serta validitas data dipastikan melalui triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan fisik adalah fondasi dalam menjalankan ibadah, kesehatan mental dapat dicapai melalui tawakal dan dzikir, serta kesehatan spiritual merupakan inti dari kehidupan seorang Muslim. Model supervisi yang holistik mencakup integrasi kurikulum, peran guru yang terlatih, lingkungan belajar yang mendukung, pemanfaatan teknologi, evaluasi yang komprehensif, serta keterlibatan orang tua, meskipun masih menghadapi tantangan terkait sumber daya. Kesimpulan penelitian menekankan pentingnya pendekatan ini untuk pengembangan kurikulum pendidikan Islam yang integratif, sehingga menghasilkan individu yang seimbang, dengan rekomendasi pengembangan berbasis teknologi dan dilanjutkan dengan penelitian empiris lebih lanjut.</i></p>
<p><b>Accepted:</b> 2025-12-18</p>	
<p><b>Published:</b> 2025-12-19</p>	
<p><b>Keyword:</b> <i>Educational Innovation, Educational Quality, Islamic Principles</i></p> <p><b>Kata Kunci:</b> <i>Inovasi Pendidikan, Kualitas Pendidikan, Prinsip Islam</i></p>	

## **PENDAHULUAN**

Dalam era globalisasi dan Revolusi Industri 4.0, tantangan kesehatan manusia semakin kompleks, di mana tekanan hidup modern sering kali mengabaikan keseimbangan antara aspek jasmani, mental, dan spiritual. Islam, sebagai agama yang holistik, menawarkan pandangan komprehensif tentang kesehatan melalui ajaran Al-Qur'an dan Hadits, yang menekankan pentingnya menjaga tubuh sebagai amanah dari Allah untuk melaksanakan ibadah dan mencapai keselamatan dunia akhirat. Namun, fenomena sosial saat ini menunjukkan bahwa umat Islam sering kali kurang memperhatikan kesehatan fisik, dengan fokus pendidikan Islam yang lebih dominan pada aspek rohani, sehingga mengabaikan pembinaan jasmani sebagai penunjang utama karakter dan produktivitas individu.

Konsep pembinaan fisik berbasis iman dalam Islam merujuk pada upaya terstruktur untuk mengembangkan potensi manusia melalui integrasi pendidikan jasmani dan nilai-nilai spiritual, sesuai dengan Maqasid Syariah yang mencakup menjaga kesehatan, pengobatan, dan hukum medis. Pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, dan perilaku hidup sehat, tetapi juga harus diintegrasikan dengan pendidikan Islam untuk menciptakan individu yang seimbang secara holistik. Hal ini menjadi krusial di tengah meningkatnya masalah kesehatan mental seperti stres dan depresi, serta tantangan fisik akibat pola hidup tidak sehat, yang dapat dihindari melalui pendekatan berbasis iman.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis landasan teori pembinaan fisik berbasis iman dalam Islam, dengan fokus pada konsep kesehatan holistik (jasmani-rohani), analisis ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadits tentang

pembangunan tubuh sehat, serta model supervisi pendidikan Islam modern. Melalui eksplorasi ini, penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kurikulum pendidikan Islam yang lebih integratif, sehingga mampu menghasilkan generasi muda yang tidak hanya kuat secara fisik tetapi juga memiliki ketahanan mental dan spiritual yang kokoh. Pendekatan ini relevan untuk mengatasi kesenjangan dalam literasi kesehatan di kalangan umat Islam, di mana pendidikan jasmani sering kali dipisahkan dari nilai-nilai agama.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*) untuk menganalisis landasan teori pembinaan fisik berbasis iman dalam Islam secara mendalam. Pendekatan ini dipilih karena fokus utamanya adalah pada eksplorasi konseptual dan interpretasi sumber-sumber tertulis, tanpa melibatkan pengumpulan data lapangan. Sumber data primer meliputi Al-Qur'an, Hadits, serta kitab-kitab klasik Islam seperti tafsir dan fiqh kesehatan, sedangkan sumber sekunder mencakup buku, jurnal, artikel ilmiah, dan literatur terkait pendidikan jasmani serta kesehatan holistik dari perspektif Islam. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi literatur sistematis dengan mengidentifikasi, mengumpulkan, dan menyintesis informasi dari berbagai sumber terpercaya, seperti database akademik dan perpustakaan digital. Analisis data menggunakan pendekatan deskriptif-kualitatif, di mana data diklasifikasi berdasarkan tema-tema utama seperti konsep kesehatan fisik, mental, dan spiritual, kemudian diinterpretasikan secara komparatif untuk menghasilkan temuan yang koheren dan relevan dengan tujuan penelitian. Validitas penelitian dijamin melalui triangulasi

sumber dan referensi silang antar-literatur, memastikan objektivitas dan kedalaman analisis.

## **PEMBAHASAN**

### **Landasan Teori Pembinaan Fisik berbasis Iman Dalam Islam**

Pembinaan berasal dari kata "bina" yang berarti membangun atau membangun suatu bangunan. Membina berarti melakukan upaya untuk membangun, mengembangkan, serta mengarahkan masyarakat, negara, atau hal-hal lainnya. Pembinaan merupakan usaha yang dijalankan secara sadar, terencana, teratur, dan memiliki tujuan tertentu. Tujuannya adalah meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan individu yang menjadi subjek didik. Hal ini dilakukan melalui upaya pengarahan, bimbingan, pengembangan, serta pengawasan agar tercapai tujuan yang telah ditetapkan.<sup>1</sup> Secara fisik, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, berarti berkaitan dengan tubuh atau jasmani seseorang.<sup>2</sup>

Agama Islam memberikan kesempatan kepada semua manusia untuk berkembang dan memperkembangkan potensi diri sesuai dengan cita-cita yang terdapat dalam al-Qur'an.<sup>3</sup> Dengan demikian, dalam kehidupan seseorang dapat terjadi perubahan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.<sup>4</sup> Terlebih lagi, di abad ke-21 ini telah muncul sindrom globalisasi

---

<sup>1</sup> Buana Sari, Santi Eka Ambaryani, *Pembinaan Akhlak Pada remaja*, Guepedia, Cet. September 2021, h. 9-10

<sup>2</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), <https://kbbi.web.id/fisik>

<sup>3</sup> Potensi diri berdasarkan cita-cita al-Qur'an adalah membentuk pribadi muslim seutuhnya (kaffah) melalui pendidikan. Lihat Robiatul Awwaliyah dan Hasan Baharun '*Pendidikan Islam dalam Sistem Pendidikan Nasional*', Jurnal Ilmiah DIDAKTIKA, Vol. 19, No.1, 2018, h. 37. Lihat Handieni Fajrianty And Ressi Susanti, '*Strategi Pembinaan Dakwah syarhil Quran di Padepokan Syarhil Quran Lampung*', Jurnal Aqlam. Vol. 2. No. 2, 2017, h. 130. Lihat Sukring Sukring, '*Pendidikan dalam Pengembangan Kecerdasan Peserta Didik (Analisis Perspektif Pendidikan Islam)*', Tadris: jurnal Keguruan Dan Ilmu Tarbiyah, Vol. 01, No. 1, 2016, h. 69

<sup>4</sup>Perubahan tersebut dapat mencakup nilai sosial, norma-norma sosial, pola-pola perilaku organisasi, susunan lembaga kemasyarakatan, lapisan-lapisan dalam masyarakat, kekuasaan dan wewenang, interaksi

yang ditandai dengan berkembangnya teknologi hingga disebut sebagai zaman Revolusi Industri 4.0.<sup>5</sup>

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan sebuah proses pembelajaran yang dilakukan melalui berbagai aktivitas fisik yang dirancang guna meningkatkan kondisi kebugaran jasmani, mengembangkan kemampuan motorik, pengetahuan serta sikap hidup sehat dan aktif, rasa sportif, dan kemampuan mengelola emosi.<sup>6</sup>

Pentingnya keseimbangan antara aspek jasmani dan spiritual dalam kehidupan sehari-hari telah menjadi fokus utama dalam pendidikan masa kini. Di tengah kompleksitas tekanan hidup modern, tantangan untuk menghasilkan individu yang tidak hanya sehat secara fisik tetapi juga memiliki kemuliaan akhlak semakin menjadi perhatian. Karena itu, menggabungkan Pendidikan Jasmani dengan Pendidikan Islam merupakan pendekatan yang sangat relevan dan bermakna. Dalam hal ini, penggabungan berarti mengembangkan suatu desain kurikulum baru. Mendesain kurikulum juga melibatkan pertimbangan mengenai nilai-nilai yang diintegrasikan di dalamnya.<sup>7</sup>

### **Konsep Kesehatan Holistik (Jasmani-Rohani) Menurut *Maqasid Syariah***

Dalam terminologi syariah, fiqh kesehatan<sup>8</sup> mengacu pada hukum-hukum Islam yang berkaitan dengan:

---

sosial dan lain-lain. Muliaty Amin, A. Marjuni, Dewi Azharia, *Gerakan Sosial Keagamaan Masyarakat Perspektif Pendidikan Islam: Majelis taklim al-Mu'minat*, Jurnal Aqidah-Ta, Vol. IV No. 2, 2018, h. 150.

<sup>5</sup> A. Muis, *Komunikasi Islami* (Cet. I; Bandung: PT. remaja Rosdakarya, 2001), h. 131. A

<sup>6</sup> Japon Riyanta, *Kesehatan Jasmani Dalam Perspektif Pendidikan Islam*, Jurnal Aksioma Ad-Diniyah Vol.7 No.1, (2019), h. 7

<sup>7</sup> M D Tabrani, "Efektifitas Pelaksanaan Pendidikan Islam Pada Pendidikan Akhlak Peserta Didik," Jurnal Fusion, 2022, 542, <http://fusion.rifainstitute.com/index.php/fusion/article/view/189>.

<sup>8</sup> Kesehatan *holistik* (*holistic well-being*) sering juga disebut sebagai teori hakikat manusia utuh yang mencakup enam dimensi: intelektual, fisikal, emosional, sosial, okupasional, dan spiritual dimana terjadi

1. Menjaga Kesehatan seperti kebersihan, makanan halal dan thayyib, serta pola hidup sehat sesuai ajaran Islam.
2. Pengobatan termasuk penggunaan obat-obatan halal, terapi medis, dan batasan dalam tindakan medis.

Hukum Medis - membahas aspek fiqh dalam bidang kedokteran, seperti transplantasi organ, penggunaan obat berbahan non-halal dalam kondisi darurat, serta tindakan medis yang sesuai dengan prinsip syariah.<sup>9</sup>

### **Macam-Macam Kesehatan (*Healthy Life*)**

Dalam bidang akademik, Al-Qur'an mengandung berbagai ajaran yang menekankan pentingnya menjaga kesehatan manusia, baik secara fisik, mental, maupun spiritual. Islam memberikan dasar prinsipal dalam mempertahankan kesehatan fisik melalui penerapan pola makan yang seimbang, memenuhi kebutuhan istirahat yang cukup, serta berusaha menjaga kebersihan diri. Di sisi lain, aspek mental dan spiritual diperkuat melalui kegiatan ibadah yang membawa ketenangan dalam hati, seperti membaca dzikir. Dalam konteks sosial, meningkatnya kompleksitas masalah kesehatan secara global memerlukan pemahaman yang lebih dalam mengenai pandangan Al-Qur'an tentang kesehatan. Sebagai agama yang bersifat holistik, Islam mengedepankan keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Oleh karena itu, memahami perspektif Al-Qur'an tentang kesehatan sangat penting

---

interrelasi dan interaksi antar semua dimensi tersebut. Lihat I Cenik Ardana, Elizabeth Sugiarto D, Yuniarwati, *Keterkaitan Kesehatan spiritual (Spiritual Well-Being) Dan Orientasi Keputusan Etis (Ethicalorientation Of Decision Making)(Studi Empiris terhadap Para Pembuat Keputusan di Indonesia Tahun 2016)*, Jurnal Akuntansi/Volume XXI, No: 01, 2017, h. 98-99

<sup>9</sup>Achmad Kholiq, Neni Supriani, *Fiqh kesehatan & Kedokteran Modern*, Yogyakarta: KBM Indonesia, 2025, Cet. I, h. 2

dalam membentuk pendekatan kesehatan yang menyeluruh dan berkelanjutan.<sup>10</sup>

### 1. Kesehatan Fisik (*Physicality Health*)

Kesehatan fisik adalah aspek penting yang mendapat perhatian serius dalam ajaran Islam. Agama ini melarang manusia untuk merugikan dirinya sendiri, dan mengabaikan kesehatan tubuh dianggap sebagai bentuk ketidakadilan terhadap diri sendiri. Untuk melaksanakan ibadah secara maksimal, diperlukan kondisi tubuh yang dalam keadaan baik. Selain itu, agar memperoleh jiwa, akal, dan keturunan yang berkualitas, kondisi fisik yang mantap adalah kebutuhan dasar. Kalimat populer “di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat” sejalan dengan pepatah Arab yang menyatakan “*al-‘aql al-salīm fī al-jism al-salīm.*”<sup>11</sup>

Untuk mewujudkan pengabdian kepada Allah secara sempurna, diperlukan beberapa faktor pendukung, salah satunya adalah kekuatan dan kesehatan jasmani. Tanpa kondisi tubuh yang kuat dan sehat, maka berbagai fungsi kemanusiaan tidak dapat dijalankan secara optimal. Karena itu, pengembangan aspek fisik peserta didik perlu didukung dengan penyelenggaraan pendidikan jasmani yang baik. Pendidikan jasmani merupakan bentuk pembelajaran melalui kegiatan fisik yang bertujuan meningkatkan kebugaran tubuh, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, serta sikap hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kemampuan mengelola emosi. Dengan pendidikan jasmani, perkembangan peserta didik dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotor dapat ditingkatkan secara

---

<sup>10</sup> Ridwan, Achmad Abubakar, Aisyah Arsyad, *Wawasan Al-Qur'an Tentang Kesehatan Fisik dan Mental: Kajian Tafsir Mawdu'i*, Makassar: Tasamuh: Jurnal Studi Islam, Volume 16, Nomor 2, 2024, h. 223

<sup>11</sup> Lazuardi, *Hadis Pendidikan: Penelusuran Akar Pendidikan Jasmani Dalam Hadis*, Forum Paedagogik Edisi Khusus Juli–Desember 2014, h. 2

menyeluruh. Selain itu, kesehatan jasmani juga membantu memahami alasan mengapa manusia bergerak dan cara melakukan gerakan dengan aman, efektif, serta efisien.<sup>12</sup>

Fenomena yang terjadi saat ini menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat Muslim terhadap aspek jasmani masih tergolong rendah, khususnya dalam memahami pendidikan yang bertujuan mengajarkan cara menjaga kesehatan tubuh agar mampu menjalankan perintah Allah tanpa terganggu oleh kondisi fisik yang tidak baik. Rendahnya kesadaran ini salah satu penyebabnya adalah keterbatasan literasi dalam pendidikan Islam mengenai pentingnya kesehatan jasmani. Sampai saat ini, pendidikan Islam lebih banyak fokus pada aspek akhlak dan spiritual, sehingga aspek fisik yang merupakan bagian penting dalam pembentukan karakter sering kali diabaikan.<sup>13</sup>

Surah Al-Baqarah ayat 195 menekankan pentingnya mengelola diri dan harta dengan tanggung jawab. Perintah untuk berinfak dalam rangka memperjuangkan jalan Allah menunjukkan bahwa pengabdian kepada Tuhan bukan hanya bersifat rohani, tetapi juga memerlukan kontribusi nyata dalam bentuk dukungan material untuk kemaslahatan orang banyak. Larangan untuk “menjerumuskan diri ke dalam kebinasaan” diartikan sebagai ajakan agar menghindari segala tindakan yang dapat membahayakan diri sendiri, seperti mengabaikan kesehatan, tidak menjaga keselamatan diri, atau melakukan perbuatan yang merugikan. Ayat ini juga menekankan nilai ihsan, yaitu

---

<sup>12</sup> Japon Riyanta, *Kesehatan Jasmani Dalam Perspektif Pendidikan Islam*, Jurnal Aksioma Ad-Diniyah, Vol. 7 | No. 1, 2019, h. 2-4

<sup>13</sup> Dedi Saputra, Rahmad Hidayat, Muhammad, *Urgensi Kesehatan Jasmani Dalam Pendidikan Islam*, Banda Aceh: Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam, Vol. 13, No. 3, 2023, h. 161, Lihat Lazuardi, *Hadis Pendidikan: Penelusuran Akar Pendidikan Jasmani dalam Hadis*. Forum Paedagogik Edisi Khusus, 2014

melakukan kebaikan secara maksimal, karena Allah mencintai hamba-Nya yang selalu berbuat baik.

Sementara itu, Surah Al-A'raf ayat 31 memberikan tuntunan mengenai etika perawatan diri dan moderasi dalam kehidupan sehari-hari. Perintah untuk memakai pakaian yang baik ketika memasuki masjid mengandung makna bahwa ibadah harus disertai dengan penampilan yang rapi dan sikap hormat. Perintah untuk makan dan minum menegaskan bahwa kebutuhan fisik manusia diakui dalam Islam, namun dibatasi dengan larangan berlebihan. Sikap tidak melampaui batas ini mencakup pola konsumsi yang sehat, seimbang, dan tidak mubazir. Ayat ini menegaskan bahwa Allah tidak menyukai perilaku konsumtif yang berlebihan, sehingga manusia dianjurkan menerapkan gaya hidup moderat dan menjaga kesehatan tubuh sebagai amanah dari Allah.

## 2. Kesehatan Mental (*Mentality Health*)

Di era modern saat ini, kesadaran yang semakin meningkat mengenai pentingnya kesehatan mental menjadi faktor krusial dalam membentuk individu yang seimbang dan produktif. Kesehatan mental adalah aspek penting dalam kehidupan yang sangat diperlukan, karena dengan memiliki kesehatan mental yang baik, seseorang dapat menjalani kehidupan dengan lancar dan seimbang. Secara umum, kesehatan mental merujuk pada kondisi psikologis yang baik, di mana seseorang memiliki semangat dan dorongan untuk hidup dengan kualitas yang tinggi, baik dalam urusan pribadi maupun dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.<sup>14</sup> Kesehatan mental juga menjadi isu yang semakin relevan di tengah perkembangan zaman dan

---

<sup>14</sup> Putri, Nadia Ayu, and Burhanuddin Ridlwan. 2024. "Kesehatan Mental Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Agama Islam Perspektif Pemikiran Zakiah Darajat." *Perspektif: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu* <https://doi.org/10.59059/perspektif.v2i3.1458>.

dinamika kehidupan modern yang kian kompleks. Tingginya tingkat stres, kecemasan, dan depresi di kalangan masyarakat, baik remaja maupun dewasa, menunjukkan adanya kebutuhan yang mendesak untuk pendekatan holistik dalam mengatasi masalah kesehatan mental.<sup>15</sup>

Para ahli memiliki berbagai definisi tentang kesehatan mental. Menurut Zakiah Daradjat, salah satu definisi kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang tidak mengalami gejala gangguan jiwa (neurose) atau penyakit jiwa (psikosis). Kesehatan mental juga meliputi kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan diri sendiri, orang lain, masyarakat, serta lingkungan sekitarnya.<sup>16</sup> Selain itu, Kesehatan mental melibatkan pemahaman dan upaya untuk mengembangkan serta memaksimalkan potensi, bakat, dan kemampuan individu secara optimal. Hal ini bertujuan untuk menciptakan kebahagiaan bagi diri sendiri maupun orang lain, sekaligus mencegah munculnya gangguan atau penyakit mental. Pada intinya, kesehatan mental tercermin dalam keselarasan fungsi fungsi kejiwaan serta kemampuan menghadapi tantangan hidup sehari-hari, dengan tetap merasakan kebahagiaan dan memiliki rasa percaya diri yang positif.<sup>17</sup>

Zakiah Daradjat mengatakan bahwa ketenangan batin bisa dicapai melalui sikap pasrah, yaitu dengan menyerahkan segala hal dalam kehidupan kepada Allah yang Maha Kuasa. Menurutny, manusia tidak akan bisa meraih kebahagiaan dan ketenangan yang sejati tanpa ada kehadiran Allah. Dari pandangan ini, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan kepada Allah dan

---

<sup>15</sup> Harahap, Aprilinda, Juita, Sharmila, and Yohana Mariska. 2024. "Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Dalam Perspektif Agama Islam." *Innovative: Journal of Social Science Research* 4(4):7836-7848.

<sup>16</sup> Daradjat, Z. (1968). *Kesehatan Mental* (5 ed.). Gunung Agung.

<sup>17</sup> Arifin, Zaenal, Masykur H. Mansyur, Jaenal Abidin, and Umar Mukhtar. 2022. "Pendidikan Dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Dalam Perspektif Islam.", *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, [Vol 5, No 2](#), h. 188-194 10.32509/abdimoestopo.v5i2.1918.

agama memainkan peran penting dalam mengisi rasa kosong batin atau masalah psikologis. Agama dipandang sebagai hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia, yang memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan aspek psikis, batin, dan mental seseorang. Mengenai hal ini, Ramayulis, seorang ahli psikologi agama, mengungkapkan bahwa agama memiliki empat fungsi utama dalam mengatasi masalah psikologis manusia. Pertama, agama berperan sebagai penguat moral; kedua, sebagai jawaban untuk menghadapi ketakutan; ketiga, sebagai alat untuk mengatasi rasa frustrasi; dan keempat, sebagai kebutuhan intelektual yang memenuhi. Selaras dengan pandangan tersebut, seorang psikolog dari Amerika Serikat mengungkapkan bahwa keimanan kepada Allah adalah terapi terbaik untuk mengatasi kegelisahan batin. Keimanan ini menjadi kekuatan utama yang dapat menuntun seseorang dalam menghadapi berbagai tantangan dan cobaan hidup.<sup>18</sup>

Sedangkan menurut Merriam-Webster, kesehatan mental adalah kondisi emosional dan psikologis yang positif, di mana seseorang mampu menggunakan kemampuan berpikir dan merasakan secara efektif, berperan dalam lingkungan sosial, serta memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Kesehatan mental setiap orang memiliki ciri dan karakteristik yang berbeda, sehingga tidak dapat dianggap sama. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya membahas kesehatan mental, agar dapat memberikan kemampuan dan dorongan kepada individu, keluarga, serta masyarakat untuk mengetahui, menjaga, serta meningkatkan kondisi kesehatan mental secara optimal,

---

<sup>18</sup> Muhammad Shodiq Masrur & Azka Salsabila, *Peran Agama Dalam Kesehatan Mental Perspektif Alquran Pada Kisah Maryam Binti Imran*, Yogyakarta, Islamika : Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan, Volume 3, Nomor 1, 2021; h. 11

sehingga mampu menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari.<sup>19</sup>

Konsep kesehatan mental tidak hanya penting bagi diri seseorang, tetapi juga mempengaruhi keluarga dan lingkungan sosialnya. Keluarga yang memiliki anggota dengan kesehatan mental yang baik cenderung menciptakan suasana yang harmonis, sehingga mendukung kondisi kesehatan mental anggota keluarga lainnya. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti genetik, riwayat keluarga, dan kondisi kesehatan fisik yang dapat memengaruhi kemungkinan munculnya gangguan kesehatan mental. Stres, baik yang berasal dari aspek emosional, fisik, maupun mental, juga menjadi penyebab utama gangguan tersebut. Selain itu, pengalaman traumatis, tingkat dukungan sosial, serta ketidakseimbangan dalam perkembangan emosional dan kognitif juga berperan dalam menentukan kondisi kesehatan mental seseorang.<sup>20</sup>

Dengan majunya ilmu pengetahuan, pemahaman ini tidak relevan lagi. Ini di sebabkan bahwa setiap orang/individu memerlukan kesehatan mental untuk bisa hidup tenang dan bahagia. Karena Islam mempunyai nilai-nilai dan prinsip yang dapat membantu, menjaga dan mendukung kesehatan mental, agama menjadi esensial penting sebagai sumber dukungan psikologis dalam hal ini. Al-Qur'an, sebagai kitab yang sempurna, mengandung berbagai petunjuk dan nilai yang mengajarkan manusia cara menghadapi kesulitan serta memberikan panduan dalam mengatasi gangguan kesehatan mental.<sup>21</sup>

---

<sup>19</sup> Zulkarnain, Z., & Fatimah, S., *Kesehatan mental dan kebahagiaan: Tinjauan psikologi Islam*. Mawaizh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan, 10(1), (2019), 18-38.

<sup>20</sup> Pipin Supini, dkk., *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja*, JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary, Vol. 2 No. 1, 2024, h. 168-169

<sup>21</sup> Yudha Hafidh Pratama, Ahmad Raihan Anargya, Athila Shofia Rosidah, *Kesehatan Mental Dalam Islam*, Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran (JURRIKE) Vol.2, No.2, 2023, h. 193

Al-Qur'an merupakan sumber petunjuk hidup yang sangat komprehensif, termasuk dalam hal kesehatan mental. Di dalamnya terdapat ajaran yang mengajarkan kita untuk sabar, tawakal, dan menjaga keseimbangan antara dunia dan akhirat, yang kesemuanya berkontribusi pada kesejahteraan mental. Misalnya, ajaran tentang tawakkul (berserah diri kepada Allah) bisa membantu seseorang merasa lebih tenang dan tidak terlalu terbebani oleh stres dan kecemasan.

Selain itu, konsep seperti bersyukur, sabar, dan menjaga hubungan baik dengan sesama juga memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental, karena dapat menciptakan kedamaian batin dan mengurangi perasaan terisolasi atau tertekan. Al-Qur'an juga sebagai kitab suci umat Islam, tidak hanya mengajarkan aspek spiritual tetapi juga menyentuh sisi emosional dan mental manusia. Ayat-ayat yang menganjurkan kesabaran, ketenangan, dan tawakal menawarkan bimbingan yang dapat meredakan kecemasan dan tekanan mental. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mengintegrasikan prinsip-prinsip Al-Qur'an dalam kesehatan mental mampu memberikan efek *terapeutik*. Misalnya, penelitian Hooman menunjukkan bahwa penghayatan spiritualitas Islam berperan dalam peningkatan kesejahteraan mental individu dengan mengurangi gejala kecemasan dan depresi.<sup>22</sup>

Al-Qur'an dan Al-Hadits berfungsi sebagai sumber utama serta pedoman bagi umat Islam. Kedua sumber tersebut memberikan arahan dan panduan dalam menjaga kesehatan mental. Dalam Al-Qur'an terdapat konsep tentang jiwa yang tenang, yaitu "*an nafs al-muthmainnah*", sedangkan dalam Al-Hadits terdapat istilah "*al-fithrah*". Kedua konsep ini merupakan syarat

---

<sup>22</sup> Hooman Keshavarzi, Fahad Khan, Bilal Ali, Rania Awaad, *Applying Islamic Principles To Clinical Mental, Health care*, New York: Routledge, 2021, Cet. I, h. 1976

penting bagi tercapainya kesehatan mental yang baik bagi seorang Muslim. Hidup dengan jiwa yang tenang harus didasarkan pada fitrah yang diberikan oleh Allah SWT, yaitu keyakinan akan tauhid. Fitrah ini harus dijaga dan dikembangkan melalui syariat agama yang diturunkan Allah SWT, agar dapat menjaga keseimbangan antara aspek mental dan spiritual seseorang.<sup>23</sup> Dengan memahami perspektif Al-Qur'an mengenai kesehatan mental, kita dapat mengintegrasikan mekanisme penanggulangan, ketahanan, serta teknik praktis berbasis agama ke dalam upaya penanganan masalah kesehatan mental.<sup>24</sup> Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental dalam Islam melibatkan proses yang mendalam, yang mencakup penguatan hubungan dengan Allah, penerapan nilai-nilai tauhid, dan pelaksanaan ibadah sebagai bentuk pendekatan spiritual. Kombinasi antara ketenangan jiwa (*an-nafsu al muthmainnah*) dan keteguhan pada fitrah manusia (*al-fithrah*) memberikan landasan yang kokoh bagi kesehatan mental seorang Muslim, membantu mereka menjalani hidup dengan lebih seimbang dan bahagia.<sup>25</sup>

### 3. Kesehatan Spiritual (*Spirituality Health/spiritual well-being*)

Kesejahteraan spiritual merupakan kondisi yang muncul dari pengalaman spiritual yang berkontribusi pada kesehatan menyeluruh, mencakup seluruh potensi internal manusia. Aspek ini menjadi dasar bagi nilai-nilai serta prinsip hidup yang membimbing perilaku dan memberikan makna eksistensial, yang pada akhirnya memengaruhi tindakan sosial

---

<sup>23</sup> Fikri Haikal Aryansyach, Kurnia Muhajarah, *Menjaga Kesehatan Mental menurut Al-Qur'an dalam Perspektif Islam*, 2024, h. 3-9

<sup>24</sup> Adinda Riska Ramadhani, Azmithania Andini, Noor Hana Maulida, *Kesehatan Mental pada Remaja dalam Pandangan Islam*, Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya, Volume1, Nomor6, (2023), h. 872

<sup>25</sup> Harsa AfifaturRahmi, Vivik Shofiah, Khairunnas Rajab, *Kesehatan Mental dan Psikoterapi: Perspektif Psikologi Islam*, Jurnal ISLAMIKA, Vol. 8, No. 1, (2025), h. 40

maupun individual.<sup>26</sup> Dalam perspektif Islam, konsep kesejahteraan spiritual mencakup beberapa prinsip penting. Pertama, Al-Qur'an menegaskan dirinya sebagai *mau'izah* dan *syifā'* bagi jiwa, yakni sebagai pedoman dan penyembuh bagi penyakit hati. Kedua, Islam memberikan arah dan tujuan yang jelas bagi kehidupan manusia di dunia maupun di akhirat. Ketiga, Islam menganjurkan kesabaran dan pelaksanaan salat dalam menghadapi berbagai ujian dan kesulitan. Keempat, ajaran Islam menekankan pentingnya berdzikir kepada Allah karena dzikir mampu menenangkan dan menenteramkan hati (*taṭma'innu al-qulūb*). Kelima, Islam memberikan pedoman dalam pengelolaan urusan duniawi agar manusia bersikap rendah hati dengan melihat ke bawah, bukan kepada mereka yang lebih tinggi dalam hal materi.

Selanjutnya, ajaran Islam membantu individu mengembangkan dan membina kepribadiannya melalui penghayatan nilai ketakwaan dan keteladanan Rasulullah SAW. Islam juga memberikan tuntunan bagi akal agar dapat berpikir secara benar berdasarkan wahyu. Selain itu, Islam mengatur hubungan manusia dengan sesama, dengan alam, serta dengan lingkungan melalui ketentuan dalam syariat, akidah, dan akhlak, juga hubungan manusia dengan Allah dan dirinya sendiri. Islam berfungsi mendorong manusia untuk melakukan kebaikan dan ketaatan serta menjauhkannya dari kejahatan dan kemaksiatan. Pada akhirnya, menurut pandangan Islam, hakikat manusia tidak terletak pada pemenuhan kebutuhan fisik semata, tetapi lebih kepada pemenuhan kebutuhan spiritual. Adapun kebutuhan jasmani dipenuhi sebagai sarana untuk mendukung terwujudnya kesejahteraan spiritual tersebut.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> I Cenik Ardana, Elizabeth Sugiarto D, Yuniarwati, *Keterkaitan Kesehatanspiritual (Spiritual Well-Being) Dan Orientasi Keputusan Etis (Ethicalorientation Of Decision Making) (Studi Empiris Terhadap Para Pembuat Keputusan Di Indonesiatahun 2016)*, Jurnal Akuntansi/Volume XXI, No: 01, 2017, h. 97

<sup>27</sup> Nur Ahmad, *Kerangka Dasar Membangun Kesehatan Spiritual Melalui Pendekatan Psikologi Islam*, KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Vol. 6, No. 2, 2015, h. 280-282

## **Analisis Al-Qur'an dan Hadits Tentang Pembangunan Tubuh Sehat**

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang dipelajari di seluruh satuan pendidikan.<sup>28</sup> Pendidikan Jasmani juga bukan hanya tentang pengembangan keterampilan fisik semata, tetapi juga menjadi alat yang efektif dalam mencapai tujuan pendidikan Islam. Integrasi ini menciptakan pendekatan holistik yang mendukung pembentukan individu yang sehat secara fisik, moralitas yang baik, dan koneksi spiritual yang kuat sesuai dengan ajaran Islam.<sup>29</sup>

Ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis yang disampaikan menunjukkan bahwa pembangunan tubuh yang sehat merupakan bagian integral dari ajaran Islam. QS. Al-Baqarah ayat 195 menekankan larangan untuk menjerumuskan diri dalam kebinasaan, yang dapat dipahami sebagai perintah menjaga keselamatan dan kesehatan fisik. Perintah berbuat baik dalam ayat tersebut juga mencakup kewajiban merawat diri, karena tubuh merupakan amanah yang harus dijaga. Selanjutnya, QS. Al-A'raf ayat 31 memberikan tuntunan mengenai pola hidup seimbang, termasuk menjaga kebersihan, berpenampilan baik saat beribadah, serta menerapkan pola makan dan minum yang tidak berlebihan. Ayat ini menegaskan prinsip moderasi sebagai fondasi kesehatan dan kesejahteraan jasmani.

Hadis-hadis Nabi SAW memperkuat konsep tersebut dengan menunjukkan bahwa kekuatan fisik memiliki nilai penting dalam Islam. Hadis tentang "mukmin yang kuat" menegaskan bahwa kesehatan dan kekuatan

---

<sup>28</sup> Winensari Winensari, Johan Irmasyah, and Isyani Isyani, "Keterlaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Di SLBN 1 Mataram," *Discourse of Physical Education* 1, no. 2 (2022): 70, <https://journal-center.litpam.com/index.php/dpe/article/view/879>.

<sup>29</sup> Ari Tri Fitrianto, *Relevansi Pendidikan Jasmani dengan Tujuan Pendidikan Islam dalam Membentuk Individu yang Seimbang Secara Fisik, Mental, dan Spiritual*, AL GHAZALI: Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pemikiran Islam, Vol 3, No 2, 2023, h. 156

tubuh memungkinkan seseorang menjalankan ibadah dan tugas sosial dengan lebih optimal. Hadis ini juga memotivasi untuk berusaha, tidak malas, dan tetap bergantung kepada Allah dalam segala ikhtiar. Hadis lain yang menyebutkan bahwa banyak manusia lalai terhadap nikmat kesehatan dan waktu luang menegaskan bahwa dua aspek tersebut merupakan modal utama dalam produktivitas dan pengabdian kepada Allah.

Selain itu, sabda Nabi SAW tentang memanfaatkan lima kesempatan sebelum datang lima kesempatan menegaskan urgensi menjaga kesehatan sejak dini. Hadis ini mendorong setiap Muslim untuk menghargai masa muda, kesehatan, kelapangan waktu, dan kemampuan ekonomi sebagai fase penting yang harus dimaksimalkan sebelum datang masa kelemahan dan keterbatasan. Secara keseluruhan, ajaran-ajaran ini menunjukkan bahwa Islam memandang kesehatan fisik sebagai fondasi penting bagi keberhasilan spiritual, sosial, dan moral, sekaligus sebagai nikmat yang harus dijaga dengan penuh tanggung jawab.

## **Model Supervisi Holistik Pendidikan Islam Modern**

### **1. Integrasi Kurikulum Holistik**

Temuan tersebut mencakup integrasi kurikulum yang menggabungkan aspek intelektual, spiritual, dan emosional, yang terbukti memiliki dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan siswa. Sekolah yang menerapkan kurikulum holistik berhasil menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan mendukung.<sup>30</sup> Contoh: Mengintegrasikan pelajaran matematika

---

<sup>30</sup> Siti Fatimah dan Sri Sumarni, "A Holistic Approach to Islamic Basic Education: Synthesizing The Development of Students' Potential From Intellectual, Spiritual and Emotional Aspects," *Pionir: Jurnal Pendidikan* 13, no. 2 (17 Agustus 2024): 106–16, doi:10.22373/pjp.v13i2.24259.

dengan konsep spiritual membantu siswa memahami hubungan antara ilmu pengetahuan dan keyakinan agama mereka.

## 2. Peran Guru dalam Menerapkan Pendekatan Holistik

Guru yang menerima pelatihan khusus tentang metode pengajaran holistik mampu menerapkan kurikulum dengan lebih efektif. Guru yang terlatih menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengajarkan keterampilan emosional dan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam berbagai mata pelajaran.<sup>31</sup> Contoh: Pelatihan dan dukungan berkelanjutan dari sekolah sangat penting untuk meningkatkan kompetensi guru dalam pendekatan ini.

## 3. Dukungan Lingkungan Belajar

Lingkungan belajar yang mendukung merupakan faktor kunci dalam menerapkan pendekatan holistik. Sekolah yang dilengkapi dengan fasilitas memadai, seperti ruang kelas yang nyaman, perpustakaan dengan bahan ajar yang relevan, dan lingkungan yang bersih, menciptakan suasana belajar yang kondusif. Contoh: Partisipasi aktif orang tua dan masyarakat dalam kegiatan sekolah juga berkontribusi positif terhadap perkembangan holistik siswa.<sup>32</sup>

## 4. Penggunaan Teknologi dalam Pendidikan Holistik

Meskipun teknologi memiliki potensi besar, implementasinya sering kali terbatas pada aspek akademik saja. Sekolah yang berhasil mengintegrasikan teknologi dengan pendekatan holistik menggunakan alat digital untuk

---

<sup>31</sup> Dandy Prasetyo Awaludin dkk., "Supervision in Inclusive Islamic Early Childhood Education: Strategies Approach for an Integrated Program," *Ta'dib* 27, no. 2 (20 November 2024): 299, doi:10.31958/jt.v27i2.11892.

<sup>32</sup> Raqib Moslimany, Anzar Otaibi, dan Frugo Shaikh, "Designing a holistic curriculum: Challenges and opportunities in islamic education," *Journal on Islamic Studies* 1, no. 1 (10 Juni 2024): 52-73, doi:10.35335/beztg009.

mengajarkan nilai-nilai spiritual dan emosional.<sup>33</sup> Contoh: Penggunaan aplikasi pembelajaran yang menggabungkan cerita moral dengan aktivitas interaktif membantu siswa memahami dan menginternalisasi pelajaran dengan lebih baik.

## 5. Evaluasi dan Pengukuran Efektivitas

Alat evaluasi yang mampu mengukur semua aspek perkembangan siswa secara seimbang sangat diperlukan. Evaluasi yang hanya berfokus pada prestasi akademik tidak cukup untuk menangkap perkembangan siswa secara keseluruhan. Contoh: Sekolah yang menerapkan evaluasi holistik mampu mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan dan memberikan intervensi yang tepat untuk mendukung perkembangan siswa secara komprehensif.<sup>34</sup>

## 6. Partisipasi Orang Tua dan Masyarakat

Partisipasi aktif orang tua dan masyarakat sangat penting dalam mendukung pendekatan holistik. Program keterlibatan orang tua, seperti pertemuan rutin dan kegiatan bersama, menciptakan lingkungan belajar yang lebih harmonis dan mendukung perkembangan siswa. Contoh: Partisipasi orang tua dalam proses pendidikan membantu memperkuat nilai-nilai yang diajarkan di sekolah dan memastikan siswa menerima dukungan yang konsisten baik di rumah maupun di sekolah.<sup>35</sup>

Pendekatan holistik dalam pendidikan dasar Islam memiliki potensi besar untuk mengembangkan potensi siswa secara keseluruhan. Pelaksanaan

---

<sup>33</sup> Moch. Salman Alfarizi dan Khozin, "Holistic Curriculum Development in Islamic Education Institutions in Vocational Schools," *LECTURES: Journal of Islamic and Education Studies* 3, no. 1 (21 Maret 2024): 19–26, doi:10.58355/lectures.v3i1.79.

<sup>34</sup> Fitra Herlinda, Munir Munir, dan Sariah Sariah, "Integrating Guidance and Counseling into Islamic Education: A Framework for Holistic Student Development," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan* 9, no. 1 (4 Januari 2025): 113–22, doi:10.30598/bkt.v9i1.17114.

<sup>35</sup> Zufriyatun dkk., "Managerial Supervision from a Qur'anic Perspective: Insights for Madrasah Leadership in Islamic Education," *Tafkir: Interdisciplinary Journal of Islamic Education* 6, no. 1 (6 Maret 2025): 171–87, doi:10.31538/tijie.v6i1.1721.

yang efektif memerlukan integrasi kurikulum yang baik, pelatihan guru yang memadai, lingkungan belajar yang mendukung, penggunaan teknologi yang tepat, alat evaluasi yang komprehensif, dan partisipasi aktif orang tua dan masyarakat.<sup>36</sup>

## 7. Tantangan dalam Pelaksanaan

Meskipun pendekatan holistik menawarkan banyak manfaat, pelaksanaannya tidak selalu mudah. Tantangan utama meliputi kekurangan sumber daya, baik dari segi keuangan maupun kualitas sumber daya manusia, yang dapat membatasi kemampuan lembaga pendidikan dalam menyediakan pendidikan holistik. Selain itu, perbedaan interpretasi nilai-nilai agama dan tantangan dalam menyeimbangkan kurikulum antara pendidikan akademik dan pengembangan karakter juga merupakan hal-hal yang perlu diatasi dalam menerapkan pendekatan ini secara efektif.<sup>37</sup>

## KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa inovasi pendidikan selama ini terlalu fokus pada aspek teknis, sementara akar krisis pendidikan justru terletak pada paradigma yang mendasari tujuan, peran guru-murid, dan nilai proses belajar. Dominasi paradigma utilitarian dalam pendidikan modern mengabaikan dimensi spiritual dan etis, sedangkan Islam memandang pendidikan sebagai ibadah dan sarana pembentukan iman serta akhlak. Paradigma Islam mampu menghubungkan pembaruan konsep dengan solusi

---

<sup>36</sup> Amie Primarni dkk., "Revitalizing Islamic Holistic Education for Gender Role Balance in the Disruption Era," *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 5, no. 2 (30 Desember 2024): 253–66, doi:10.62775/edukasia.v5i2.1393.

<sup>37</sup> Decky Saputra, Badrun Fawaidi, dan Agus Salim Salabi, "Qur'anic Principles of Educational Supervision: An Effort to Realize Quality Islamic Education," *ITQAN: Jurnal Ilmu-ilmu Kependidikan* 15, no. 2 (31 Desember 2024): 190–202, doi:10.47766/itqan.v15i2.2012.

untuk permasalahan teknis. Pergeseran paradigma memiliki efek langsung terhadap kebijakan, sistem, dan orientasi pendidikan di lapangan. Misalnya, ketimpangan infrastruktur dan kualitas guru akan lebih mudah diatasi jika pendidikan dipandang sebagai instrumen keadilan sosial dan guru dimuliakan sebagai pembangun peradaban, bukan sekadar tenaga kerja. Temuan ini juga menyoroti bahwa kekayaan nilai dan filosofi pendidikan Islam belum dimanfaatkan secara optimal dalam inovasi pendidikan kontemporer. Pendidikan berbasis nilai Islam menawarkan paradigma integratif yang mengatasi dikotomi ilmu agama dan sains serta menjawab tantangan zaman dengan pendekatan yang spiritual, manusiawi, dan relevan.

Penelitian ini menyumbangkan perspektif baru bahwa inovasi pendidikan tidak harus selalu berupa teknologi atau metode baru, tetapi bisa dimulai dari pembenahan paradigma filosofis dan spiritual. Selama ini, inovasi cenderung terjebak dalam modernisasi yang menekankan efisiensi dan orientasi pasar, sementara paradigma Islam menawarkan dasar yang lebih utuh secara spiritual, sosial, dan intelektual. Penelitian ini juga menautkan krisis struktural pendidikan, seperti ketimpangan infrastruktur dan ketidaksejahteraan guru. Dengan merekonstruksi paradigma berdasarkan ajaran Islam, inovasi pendidikan diperluas dari teknis menjadi konseptual. Selain itu, studi ini menafsirkan kembali ajaran Islam sebagai sumber inovasi pendidikan yang kontekstual dan progresif. Nilai seperti ilmu sebagai ibadah, adab, dan metode Nabi dijadikan inspirasi untuk membangun sistem pendidikan yang berakar kuat pada spiritualitas dan peradaban Islam.

Meski berhasil merumuskan pentingnya rekonstruksi paradigma pendidikan Islam sebagai dasar inovasi, penelitian ini masih memiliki keterbatasan yang perlu diakui. Penelitian ini masih bersifat konseptual dan

berbasis studi pustaka, sehingga belum menyentuh tingkatan implementatif dalam bentuk kebijakan atau praktik pendidikan di lapangan. Selain itu, ruang lingkup kajian masih bersifat umum dan belum mengulas secara spesifik bagaimana penerapan paradigma Islam tersebut dalam level kurikulum, strategi pembelajaran, atau pengembangan kompetensi guru secara terukur. Keterbatasan ini menjadi peluang bagi penelitian lanjutan yang lebih aplikatif, seperti studi tentang penerapan nilai-nilai Islam dalam berbagai model pendidikan atau riset evaluatif untuk mengukur dampaknya terhadap mutu belajar dan karakter peserta didik. Dengan demikian, meski masih berupa gagasan konseptual, penelitian ini dapat menjadi fondasi teoritis bagi pengembangan model pendidikan Islam yang transformatif dan relevan dengan tantangan masa kini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Achmad, Nur. "Kerangka Dasar Membangun Kesehatan Spiritual Melalui Pendekatan Psikologi Islam." *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6, no. 2 (2015): 280–82.
- AfifaturRahmi, Harsa, Vivik Shofiah, and Khairunnas Rajab. "Kesehatan Mental dan Psikoterapi: Perspektif Psikologi Islam." *Jurnal ISLAMIKA* 8, no. 1 (2025): 40.
- Al-Ashfahani, Ar-Raghib. *Al-Mufradat fi Gharibil Qur'an*. Vol. 2. Edited by Ahmad Zaini Dahlan. Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017.
- Alfarizi, Moch. Salman, and Khozin. "Holistic Curriculum Development in Islamic Education Institutions in Vocational Schools." *LECTURES: Journal of Islamic and Education Studies* 3, no. 1 (2024): 19–26. <https://doi.org/10.58355/lectures.v3i1.79>.

- Amin, Muliaty, A. Marjuni, and Dewi Azharia. "Gerakan Sosial Keagamaan Masyarakat Perspektif Pendidikan Islam: Majelis Taklim al-Mu'minat." *Jurnal Aqidah-Ta* 4, no. 2 (2018): 150.
- Anwar, Sri Intan. *Penafsiran Hayatan Thayyibah dalam Al-Qur'an Surah An-Nahl Ayat 97 Perspektif Al-Misbah*. Skripsi, Palu, 2022.
- Ardana, I Cenik, Elizabeth Sugiarto D, and Yuniarwati. "Keterkaitan Kesehatan Spiritual (Spiritual Well-Being) dan Orientasi Keputusan Etis (Ethical Orientation of Decision Making) (Studi Empiris terhadap Para Pembuat Keputusan di Indonesia Tahun 2016)." *Jurnal Akuntansi* 21, no. 1 (2017): 98-99.
- Arifin, Zaenal, Masykur H. Mansyur, Jaenal Abidin, and Umar Mukhtar. "Pendidikan dan Kesehatan Mental Bagi Remaja dalam Perspektif Islam." *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 2022. <https://doi.org/10.32509/abdimoestopo.v5i2.1918>.
- Aufa, Esa Shaquille, Muhammad Nabiil Firdaus, and Muhammad Alfiadi Fadilurrahman. "Kesehatan sebagai Ibadah: Mengapa Menjaga Tubuh Adalah Bagian dari Keimanan." *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam* 1, no. 4 (2024): 48-56.
- Awaludin, D. P., Sintya, T. F. A. D., Purwanto, N. A., and Hermanto, H. "Supervision in Inclusive Islamic Early Childhood Education: Strategies Approach for an Integrated Program." *Ta'dib* 27, no. 2 (2024): 299. <https://doi.org/10.31958/jt.v27i2.11892>.
- Awwaliyah, Robiatul, and Hasan Baharun. "Pendidikan Islam dalam Sistem Pendidikan Nasional." *Jurnal Ilmiah DIDAKTIKA* 19, no. 1 (2018): 37.
- Daradjat, Z. *Kesehatan Mental*. 5th ed. Gunung Agung, 1968.

- Fajrianty, Handieni, and Ressi Susanti. "Strategi Pembinaan Dakwah Syarhil Quran di Padepokan Syarhil Quran Lampung." *Jurnal Aqlam* 2, no. 2 (2017): 130.
- Fatimah, S., and Sumarni, S. "A Holistic Approach to Islamic Basic Education: Synthesizing the Development of Students' Potential from Intellectual, Spiritual and Emotional Aspects." *Pionir: Jurnal Pendidikan* 13, no. 2 (2024): 106–16. <https://doi.org/10.22373/pjp.v13i2.24259>.
- Fitrianto, Ari Tri. "Relevansi Pendidikan Jasmani dengan Tujuan Pendidikan Islam dalam Membentuk Individu yang Seimbang Secara Fisik, Mental, dan Spiritual." *AL GHAZALI: Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pemikiran Islam* 3, no. 2 (2023): 156.
- Harahap, Aprilinda, Juita, Sharmila, and Yohana Mariska. "Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Agama Islam." *Innovative: Journal of Social Science Research* 4, no. 4 (2024): 7836–48.
- Herlinda, F., Munir, M., and Sariah, S. "Integrating Guidance and Counseling into Islamic Education: A Framework for Holistic Student Development." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan* 9, no. 1 (2025): 113–22. <https://doi.org/10.30598/bkt.v9i1.17114>.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. s.v. "fisik." Accessed October 10, 2023. <https://kbbi.web.id/fisik>.
- Keshavarzi, Hooman, Fahad Khan, Bilal Ali, and Rania Awaad. *Applying Islamic Principles to Clinical Mental Health Care*. 1st ed. New York: Routledge, 2021.
- Kholiq, Achmad, and Neni Supriani. *Fiqh Kesehatan & Kedokteran Modern*. Cetakan 1. Yogyakarta: KBM Indonesia, 2025.

- Lazuardi. "Hadis Pendidikan: Penelusuran Akar Pendidikan Jasmani dalam Hadis." *Forum Paedagogik*, edisi khusus Juli–Desember 2014, 2.
- Masrur, Muhammad Shodiq, and Azka Salsabila. "Peran Agama dalam Kesehatan Mental Perspektif Alquran pada Kisah Maryam Binti Imran." *Islamika: Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan* 3, no. 1 (2021): 11.
- Moslimany, R., Otaibi, A., and Shaikh, F. "Designing a Holistic Curriculum: Challenges and Opportunities in Islamic Education." *Journal on Islamic Studies* 1, no. 1 (2024): 52–73. <https://doi.org/10.35335/beztg009>.
- Muis, A. *Komunikasi Islami*. Cetakan 1. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2001.
- Nugraheni, Fiqi Syarifa, and Mardiyani Hayati. "Integrasi Perspektif Islam tentang Kesehatan Jasmani dan Rohani: Kajian Konseptual." *Jurnal Keilmuan dan Keislaman*, 2025, 451.
- Pratama, Yudha Hafidh, Ahmad Raihan Anargya, and Athila Shofia Rosidah. "Kesehatan Mental dalam Islam." *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran (JURRIKE)* 2, no. 2 (2023): 193.
- Primarni, A., Qadir, W. A., Arifin, S., Srihartini, Y., and Makmudi, M. "Revitalizing Islamic Holistic Education for Gender Role Balance in the Disruption Era." *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 5, no. 2 (2024): 253–66. <https://doi.org/10.62775/edukasia.v5i2.1393>.
- Putri, Nadia Ayu, and Burhanuddin Ridlwan. "Kesehatan Mental dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam Perspektif Pemikiran Zakiah Darajat." *Perspektif: Jurnal Pendidikan dan Ilmu*, 2024. <https://doi.org/10.59059/perspektif.v2i3.1458>.

- Ramadhani, Adinda Riska, Azmithania Andini, and Noor Hana Maulida. "Kesehatan Mental pada Remaja dalam Pandangan Islam." *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 1, no. 6 (2023): 872.
- Ridwan, Achmad Abubakar, and Aisyah Arsyad. "Wawasan Al-Qur'an tentang Kesehatan Fisik dan Mental: Kajian Tafsir Mawḍu'ī." *Tasamuh: Jurnal Studi Islam* 16, no. 2 (2024): 223.
- Riyanta, Japon. "Kesehatan Jasmani dalam Perspektif Pendidikan Islam." *Jurnal Aksioma Ad-Diniyah* 7, no. 1 (2019): 2–7.
- Saputra, Dedi, Rahmad Hidayat, and Muhammad. "Urgensi Kesehatan Jasmani dalam Pendidikan Islam." *MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam* 13, no. 3 (2023): 161.
- Saputra, D., Fawaidi, B., and Salabi, A. S. "Qur'anic Principles of Educational Supervision: An Effort to Realize Quality Islamic Education." *ITQAN: Jurnal Ilmu-ilmu Kependidikan* 15, no. 2 (2024): 190–202. <https://doi.org/10.47766/itqan.v15i2.2012>.
- Sari, Buana, and Santi Eka Ambaryani. *Pembinaan Akhlak pada Remaja*. Guepedia, September 2021.
- Sukring, Sukring. "Pendidikan dalam Pengembangan Kecerdasan Peserta Didik (Analisis Perspektif Pendidikan Islam)." *Tadris: Jurnal Keguruan dan Ilmu Tarbiyah* 1, no. 1 (2016): 69.
- Supini, Pipin, et al. "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja." *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary* 2, no. 1 (2024): 168–69.
- Tabrani, M. D. "Efektivitas Pelaksanaan Pendidikan Islam pada Pendidikan Akhlak Peserta Didik." *Jurnal Fusion*, 2021.

- Winensari, Winensari, Johan Irmasyah, and Isyani Isyani. "Keterlaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif di SLBN 1 Mataram." *Discourse of Physical Education* 1, no. 2 (2022): 70. <https://journal-center.litpam.com/index.php/dpe/article/view/879>.
- Zufriyatun, Ismunadi, A., Muttaqin, S., Mukhammad, and Sadarman. "Managerial Supervision from a Qur'anic Perspective: Insights for Madrasah Leadership in Islamic Education." *Tafkir: Interdisciplinary Journal of Islamic Education* 6, no. 1 (2025): 171–87. <https://doi.org/10.31538/tijie.v6i1.1721>.
- Zulkarnain, Z., and Fatimah, S. "Kesehatan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam." *Mawaizh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 10, no. 1 (2019): 18–38.